www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गायत्री और उसकी प्राण प्रक्रिया

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

• श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

गायत्री और उसकी प्राण-प्रक्रिया

गायत्री द्वारा प्राण शक्ति का अभिवर्द्धन

गायत्री मंत्र के शब्दार्थ से प्रकट है कि यह मनुष्य में सन्निहित प्राणतत्त्व का अभिवर्द्धन, उत्पन्न करने की विद्या है। 'गय' अर्थात प्राण। 'त्री' अर्थात त्राण करने वाली जो प्राणों का परित्राण, उद्धार, संरक्षण करे वह गायत्री। मंत्र शब्द का अर्थ-मनन, विज्ञान, विद्या, विचार होता है। गायत्री मंत्र अर्थात प्राणों का परित्राण करने की विद्या।

गायत्री मंत्र का दूसरा नाम 'तारक मंत्र' भी है। साधना ग्रंथों में उसका उल्लेख तारक मंत्र के नाम से भी हुआ है। तारक अर्थात पार कर देने वाला। तैरा कर पार निकाल देने वाला। गहरे जल प्रवाह को पार करके निकल जाने को—डूबते हुए को बचा लेने को तारना कहते हैं। यह भवसागर ऐसा ही है, जिसमें अधिकांश जीव डूबते हैं। तरते तो कोई विरले हैं। जिस साधन से तरना संभव हो सके उसे 'तारक' कहा जाएगा। गायत्री मंत्र में यह सामर्थ्य है, उसी से उसे 'तारक मंत्र' कहा जाता है।

प्राण-शक्ति की न्यूनता होने पर प्राणी समुचित पराक्रम कर सकने में असमर्थ रहता है और उसे अधूरी मंजिल में ही निराश एवं असफल हो जाना पड़ता है। क्या भौतिक, क्या आध्यात्मिक दोनों क्षेत्रों में अभीष्ट सफलता के लिए आवश्यक सामर्थ्य की जरूरत पड़ती है। इसके बिना प्रयोजन को पूर्ण कर सकना, लक्ष्य को प्राप्त कर सकना असंभव है। इसलिए कोई महत्त्वपूर्ण सफलता प्राप्त करने के लिए उसके आवश्यक साधन जुटाना आवश्यक होता है। कहना न होगा कि भौतिक उपकरणों की अपेक्षा व्यक्तित्व की प्रखरता एवं ओजस्विता कहीं अधिक आवश्यक है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गायत्री का उपयोग करने के लिए भी शौर्य, साहस और संतुलन चाहिए। बढ़िया बंदूक हाथ में है, पर मन में भीरुता, घबराहट भरी रहे तो वह बेचारी बंदूक क्या करेगी। चलेगी ही नहीं, चल भी गई तो निशाना ठीक नहीं लगेगा, दुश्मन सहज ही उससे इस बंदूक को छीन कर उलटा आक्रमण कर बैठेगा। इसके विपरीत साहसी लोग छत पर पड़ी ईंटों से और लाठियों से डाकुओं का मुकाबला कर लेते है। साहस वालों की ईश्वर सहायता करता है, यह उक्ति निरर्थक नहीं है। सच तो यही कि समस्त सफलताओं के मूल में प्राण-शक्ति ही साहस, जीवट, दृढ़ता, लगन, तत्परता की प्रमुख भूमिका संपादन करती है और यह सभी विभूतियाँ प्राण-शक्ति की सहचरी हैं।

प्राण ही वह तेज है जो दीपक के तेल की तरह मनुष्य के नेत्रों में, वाणी में, गतिविधियों में, भाव-भंगिमाओं में, बुद्धि में, विचारों में प्रकाश बन कर चमकता है; मानव जीवन की वास्तविक शक्ति यही है। इस एक ही विशेषता के होने पर अन्यान्य अनुकूलताएँ तथा सुविधाएँ स्वयमेव उत्पन्न, एकत्रित एवं आकर्षित होती चली जाती हैं। जिसके पास यह विभूति नहीं उस दुर्बल व्यक्तित्व वाले की संपत्तियों को दूसरे बलवान लोग अपहरण कर ले जाते हैं। घोड़ा अनाड़ी सवार को पटक देता है। कमजोर की संपदा, जर, जोरू, जमीन दूसरे के अधिकार में चली जाती है।

जिसमें संरक्षण की सामर्थ्य नहीं वह उपार्जित संपदाओं को भी अपने पास बनाए नहीं रख सकता। विभूतियाँ दुर्बल के पास नहीं रहती। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए विचारशील लोगों को अपनी समर्थता—प्राण-शक्ति बनाए रखने तथा बढ़ाने के लिए भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रयत्न करने पड़ते हैं। आध्यात्मिक प्रयत्नों में प्राण-शक्ति के अभिवर्द्धन की सर्वोच्च प्रक्रिया गायत्री उपासना को माना गया है। उसका नामकरण इसी आधार पर हुआ है।

शरीर में प्राण-शक्ति ही निरोगिता, दीर्घजीवन, पुष्टि एवं लावण्य के रूप में चमकती है। मन में वही बुद्धिमत्ता, मेधा, प्रज्ञा के रूप में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रतिष्ठित रहती है। शौर्य, साहस, निष्ठा, दृढ़ता, लगन, संयम, सहृदयता, सज्जनता, दूरदर्शिता एवं विवेकशीलता के रूप में प्राण-शक्ति की ही स्थिति आँकी जाती है। व्यक्तित्व की समग्र तेजस्विता का आधार यह प्राण ही है, शास्त्रकारों ने इसकी महिमा को मुक्त कंठ से गाया है और जन-साधारण को इस सृष्टि की सर्वोत्तम प्रखरता का परिचय कराते हुए बताया है कि वे भूले न रहें, इस शक्ति-स्रोत को, इस भांडागार को ध्यान में रखें और यदि जीवन लक्ष्य में सफलता प्राप्त करनी हो तो इस तत्त्व को उपार्जित, विकसित करने का प्रयत्न करें।

प्राणवान बनें और अपनी विभिन्न शक्तियों में प्रखरता उत्पन्न होने के कारण पग-पग पर अद्‌भुत सफलताएँ-सिद्धियाँ मिलने का चमत्कार देखें। प्राण की न्यूनता ही समस्त विपत्तियों का, अभावों और शोक-संतापों का कारण है। दुर्बल पर हर दिशा में आक्रमण होता है। दैव भी दुर्बल का घातक होता है। भाग्य भी उसका साथ नहीं देता। मृत-लाश पर जैसे चील, कौए दौड़ पड़ते हैं, वैसे ही हीनसत्व मनुष्य पर विपत्तियाँ टूट पड़ती हैं। इसलिए हर बुद्धिमान को प्राण का आश्रय लेना ही चाहिए।

प्राणो वै बलम्। प्राणो वै अमृतम्। आयुः। प्राणो वै सम्राट।

– बृहदारण्यक ५.१४.४

प्राण ही बल है, प्राण ही अमृत है। प्राण ही आयु है। प्राण ही राजा है।

यो वै प्राणः सा प्रज्ञा, वा प्रज्ञा स प्राणः। –कौ० ३.३

जो प्राण है, सो ही प्रज्ञा है। जो प्रज्ञा है, सो ही प्राण है।

यावद्ध्यस्मिन् शरीरे प्राणो वसति तावदायुः। –कौषीतकि०

जब तक इस शरीर में प्राण है तभी तक जीवन है,

प्राणो वै सुशर्मा सुप्रतिष्ठानः।

–शतपथ ब्राह्मण ४.४.१,१४

प्राण ही इस शरीर रूपी नौका की सुप्रतिष्ठा है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

एतावज्जन्मसाफल्यं देहिनामिह देहिषु।
प्राणैरर्थैर्धिया वाचा श्रेय एवाचरेत्सदा॥

प्राण, अर्थ, बुद्धि और वाणी द्वारा केवल श्रेय का ही आचरण करने वाले देहधारियों का इस देह में जन्मसाफल्य है।

या ते तनूर्वाचि प्रतिष्ठता या श्रोत्रे या च चक्षुषि।
या च मनसि सन्तताशिवां तां कुरुमोत्क्रमीः॥

–प्रश्नो० २.१२

हे प्राण ! जो तेरा रूप वाणी में निहित है तथा जो श्रोत्रों, नेत्रों तथा मन में निहित है, उसे कल्याणकारी बना, तू हमारे देह से बाहर जाने की चेष्टा मत कर।

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति॥

–प्रश्नो० २.१३

हे प्राण! यह विश्व और स्वर्ग में स्थिर जो कुछ है, वह सब आपके ही आश्रित है। अतः हे प्राण! तू माता–पिता के समान हमारा रक्षक बन, हमें धन और बुद्धि दे।

सं क्रामतं मा जहीतं शरीरं, प्राणापानौ ते सयुजाविह स्ताम्।
शतं जीव शरदो वर्धमानोऽग्निष्टे गोपा अधिपा वसिष्ठः॥

–अथर्व ७–५३–२

हे प्राण! हे अपान! इस देह को तुम मत छोड़ना। मिल–जुलकर इसी में रहना। तभी यह देह शतायु होगी।

व्यक्ति का व्यक्तित्व ही नहीं इस सृष्टि का कण–कण इस प्राण शक्ति की ज्योति से ज्योतिर्मय हो रहा है। जहाँ जितना जीवन है, प्रकाश है, उत्साह है, आनंद है, सौंदर्य है वहाँ उतनी ही प्राण की मात्रा विद्यमान समझनी चाहिए। उत्पादन शक्ति और किसी में नहीं केवल प्राण में ही है। जो भी प्रादुर्भाव, सृजन, आविष्कार, निर्माण, विकास–क्रम चल रहा है, उसके मूल में यही परब्रह्म की परम चेतना काम करती है। जड़ पंचतत्त्वों के चैतन्य की तरह सक्रिय

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

रहने का आधार यह प्राण ही है। परमाणु उसी से सामर्थ्य ग्रहण करते हैं और उसी की प्रेरणा से अपनी धुरी तथा कक्षा में हैं। विश्व ब्रह्मांड के समस्त ग्रह, नक्षत्रों की गतिविधियाँ इसी प्रेरणा शक्ति से प्रेरित हैं। कहा भी है—

प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। प्राणेन जातानि जीवन्ति। प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति।

—तैत्तरीय/भृगुवल्ली ३

प्राण शक्ति से ही समस्त प्राणी पैदा होते हैं। पैदा होने पर प्राण से ही जीते हैं और अंततः प्राण में ही प्रवेश कर जाते हैं।

सर्वाणि ह हवा इमानि भूतानि प्राणमेवा-
भिसंविशन्ति प्राणमभ्युज्जिहते।। —छान्दोग्य० १.११.५

यह सब प्राणी, प्राण में से ही उत्पन्न होते हैं और प्राण में ही लीन हो जाते हैं।

तेन संसारचक्रेऽस्मिन् भ्रमतीत्येव सर्वदा।
तदर्थं ये प्रवर्तंते योगिनः प्राण धारणे।।
तत एवाखिला नाडी निरुद्ध चाष्टवेष्टनम्।
इयं कुंडलिनी शक्तिरंध्रं त्यजति नान्यथा।।

—योगी गोरखनाथ

प्राण वायु के कारण जीव समूह इस संसार-क्रम में निरंतर भ्रमण करता है। योगी लोग दीर्घ-जीवन प्राप्त करने के लिए इस वायु को स्थिर करते हैं। इसके अभ्यास से नाड़ियाँ पुनः कामादि अष्टदोष से दूषित नहीं हो पातीं। नाड़ी शुद्ध होने पर कुंडलिनी शक्ति अपने रंध्र को छोड़ देती है, अन्यथा नहीं छोड़ती।

सोऽयमाकाशःप्राणेन वृहत्याविष्टच्च तद्यथायमाकाशः प्राणेन वृहत्या विष्टब्ध एवं सर्वाणि भूतानि अपि पिपीलिकेभ्यः प्राणिते वृहत्यावेष्टव्यानीत्वेवं विद्यात्। —ऐतरेय

प्राण ही इस विश्व को धारण करने वाला है। प्राण की शक्ति से ही यह ब्रह्मांड अपने स्थान पर टिका हुआ है। चींटी से लेकर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हाथी तक सब प्राणी इस प्राण के ही आश्रित हैं। यदि प्राण न होता तो जो कुछ हम देखते हैं, कुछ भी न दीखता।

अपश्यं गोपामनिपद्यमान मा
च परा च पथिभिश्चरन्तम्।
स सध्रीचीः स विषूचीर्वसान
आ वरीवर्ति भुवनेष्वन्तः॥

–ऋक्० १/१६४,३१

मैंने प्राणों को देखा है–साक्षात्कार किया है। यह प्राण सब इंद्रियों का रक्षक है। यह कभी नष्ट होने वाला नहीं है। यह भिन्न–भिन्न मार्गों अर्थात नाड़ियों से आता–जाता है। मुख और नासिका द्वारा क्षण–क्षण में इस शरीर में आता है और फिर बाहर चला जाता है। यह प्राण शरीर में वायु रूप से है, पर अधिदैवत रूप से यह सूर्य है।

यह विश्वव्यापी प्राण–शक्ति जहाँ जितनी अधिक मात्रा में एकत्रित हो जाती है वहाँ उतनी ही सजीवता दिखाई देने लगती है। मनुष्य में इस प्राण तत्त्व का बाहुल्य ही उसे अन्य प्राणियों से अधिक विचारवान, बुद्धिमान, गुणवान, सामर्थ्यवान एवं सुसभ्य बना सका है। इस महान शक्ति–पुँज का प्रकृति प्रदत्त उपयोग करने तक ही सीमित रह जाए तो केवल शरीर यात्रा ही संभव हो सकती है और अधिकांश नर–पशुओं की तरह केवल सामान्य जीवन ही जिया जा सकता है, पर यदि उसे अध्यात्म विज्ञान के माध्यम से अधिक मात्रा से बढ़ाया जा सके तो गई–गुजरी स्थिति से ऊँचे उठकर उन्नति के उच्च शिखर तक पहुँच सकता संभव हो सकता है।

गई–गुजरी आध्यात्मिक एवं भौतिक परिस्थितियों में पड़े रहना, मानव जीवन में सरलतापूर्वक मिल सकने वाले आनंद, उल्लास से वंचित रहना, मनोविकारों और उनकी दुःखद प्रतिक्रियाओं से विविध–विध कष्ट–क्लेश सहते रहना यही तो नरक है। देखा जाता है कि इस धरती पर रहने वाले अधिकांश नर–तनधारी नरक की यातनाएँ सहते हुए ही समय बिताते हैं। आंतरिक दुर्बलताओं के कारण सभी महत्त्वपूर्ण

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सफलताओं से वंचित रहते हैं। इस स्थिति से छुटकारा पाने के लिए प्राण-तत्त्व का संपादन करना आवश्यक है।

गायत्री महामंत्र में इसी प्रक्रिया का समस्त तत्त्व-ज्ञान सम्मिलित है। जो विधिवत उसका आश्रय ग्रहण करता है, उसे तत्काल अपनी समग्र जीवनी शक्ति का अभिवर्द्धन होता हुआ दृष्टिगोचर होता है। जितना ही प्रकाश बढ़ता है, उतना ही अंधकार दूर होता है, इसी प्रकार आंतरिक समर्थता बढ़ने के साथ-साथ जीवन को दुःख-दारिद्र का, घर और संसार को भवसागर के रूप में दिखाने वाले नारकीय वातावरण का भी अंत होने लगता है।

गायत्री को 'तारक मंत्र' इसलिए कहा गया है कि वह साधक को नरक से उबार सकता है। कष्टकर और खेदजनक परिस्थितियों से पार कर सकता है। जिनको दुर्बलताओं ने घेर रखा है, उनके लिए पग-पग पर दुःख-दारिद्र भरा नरक ही प्रस्तुत रहता है। संसार में उन्हें कुछ भी आकर्षण एवं आनंद दिखाई नहीं पड़ता। अपनी तृष्णाएँ अपनी ही वासनाएँ बंधन बनकर रोम-रोम को जकड़े रहती हैं और बंदी जीवन की यातनाएँ सहन करते रहने को बाध्य करती हैं। चूँकि यह परिस्थितियाँ हमारी अपनी विनिर्मित की हुई होती हैं। दुर्बलताओं का प्रतिरोध न करके हमने स्वयं ही उन्हें अपने ऊपर शासन करने के लिए आमंत्रित किया होता है। अतएव इस विधान या स्थिति का उत्तरदायित्व भी अपने ऊपर है। जब हम मानवोचित पुरुषार्थ अपना कर प्राण प्रतिष्ठा के लिए तत्पर होते हैं, गायत्री उपासना का आश्रय लेते हैं तो इन विपत्तियों से सहज ही छुटकारा मिल जाता है। डूबने वाली स्थिति बदल जाती है और हम तर कर पार होने लगते हैं।

गायत्री का माहात्म्य वर्णन करते हुए ऋषियों ने उसे 'तारक मंत्र' बताया है और कहा है—जो उसकी शरण पकड़ेगा, उसे भवबंधनों से, भवसागर से, नरक से उबरने में देर न लगेगी। यह महाशक्ति उसे डूबने से बचा लेगी और पार उतरने का उपक्रम बना देगी।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

देखिए—

गायत्र्या परमं नास्ति दिवि चेह च पावनम्।
हस्तत्राणप्रदा देवी पतां नरकार्णवे॥

—शंख स्मृति १२/२४-२५

नरक रूपी समुद्र में गिरते हुए को हाथ पकड़ कर बचाने वाली गायत्री के समान पवित्र करने वाली इस पृथ्वी तथा स्वर्ग में और कोई नहीं है।

शत्रुतो न भयं तस्य दस्युतो वा न राजतः।
न शस्त्रानल तोयौघात्कदाचित्संभविष्यति॥

न उसे शत्रुओं का भय रहता है, न डाकुओं का, न राजा का, न हथियार का, न अग्नि का। वह सब प्रकार के भयों से निर्भय हो जाता है।

जपतां जुह्वतां चैव विनिपातो न विद्यते।

गायत्री जप और हवन करते रहने वाले का कभी पतन नहीं होता।

सैषा प्रसन्न वरदा नृणां भवित मुक्तये।

वह भगवती प्रसन्न होकर मनुष्य को संसार-सागर से मुक्त कर देती है।

दैनिक साधना, संध्या नित्यकर्म में गायत्री मंत्र जप का साधारण विधान है। विशेष प्रयोजनों के लिए सकाम-निष्काम, निर्जीव-सजीव अनुष्ठान पुरश्चरण किए जाते हैं। यह सामान्य क्रम कहलाता है। इससे ऊँचे स्तर की साधना दो भागों में विभक्त है। एक को कहते हैं ध्यान-धारणा और दूसरे को कहते हैं प्राण-प्रक्रिया। इन्हीं दोनों का अवलंबन कर साधक उच्च आध्यात्मिक भूमिका में विकसित होता है।

ध्यान धारणा में भावना प्रधान है। चित्त को एकाग्र, तन्मय एवं प्रेम-भावना से परिपूर्ण करके इष्टदेव के साथ एकात्मभाव, अद्वैत, विलय की स्थिति उत्पन्न करने में अंतःकरण का, आत्मभाव का विकास होता है। लघुता-विभुता में परिणत होती है। पुरुष-पुरुषोत्तम बनता है और नर से नारायण बनने का अवसर आ जाता है। आत्म-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

साक्षात्कार और ईश्वर-दर्शन इसी स्थिति में होता है। सीमितता जब असीम में परिणत हो जाती है—छोटी सीमा में केंद्रित ममत्व जब 'वसुधैव कुटुंबकम्' का रूप धारण कर लेता है, तब अहंता मिटती है और निरंहकृति व्यापकता में, पूर्णता में परिणत होने लगती है। इसी मार्ग पर चलते हुए जीव ब्रह्म बन जाता है। जब सब अपने लगते हैं, सभी से समान प्रेम होता है तो प्रेम-परमेश्वर का, जड़-चेतन में सर्वत्र अपनी ही विशुद्ध आत्मा का—परमात्मा का दर्शन होता है। इसी ब्राह्मी स्थिति को प्राप्त करने पर जीवनोद्देश्य पूर्ण हो जाता है। उसी भूमिका को आत्म-साक्षात्कार, ब्रह्म-निर्वाण, सच्चिदानंद सुख, निर्विकल्प समाधि कहते हैं। इसी में जीव सब बंधनों से मुक्त होकर ब्रह्म-लोक का परमपद का-मोक्ष का अधिकारी बनता है।

इस स्थिति को प्राप्त करने से पूर्व साधक को 'प्राण-प्रक्रिया' की भूमिका में होकर गुजरना पड़ता है। सामान्य नित्यकर्म एवं सकाम पुरश्चरणों से आगे बढ़कर ध्यान-धारणा की उच्च भूमिका में प्रवेश करने से पूर्व एक मध्यवर्ती साधना के रूप में इस 'प्राण-प्रक्रिया' का अपनाना भी अनिवार्य रूप से आवश्यक हो जाता है। आत्मिक भूमिका में प्रवेश करना-शत्रुओं के चक्रव्यूह, किले के भेदने की तरह कठिन है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर रूप षडरिपु, इस कल्याण मार्ग को रोके बैठे रहते हैं। वासना और तृष्णा की दो पिशाचिनियाँ मनुष्य को दुराचारिणी वेश्या की तरह प्रलोभन आकर्षण के सारे साज सामान जुटाए बैठी रहती हैं। इस जंजाल में ही जीव को जन्म से मृत्यु तक बंधन-बद्ध होकर तड़पना पड़ता है। नरक के यह आठ दूत सामान्य स्तर के जीव को अपने चंगुल में ही दबोचे बैठे रहते हैं। वासना और तृष्णा रूपी जादूगरनियाँ उसे 'नट-मर्कट' की तरह नचाती रहती हैं। षडरिपु-मनोविकार-मित्र बनकर साथ-साथ छद्मवेश में रहते हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद-मत्सर की उँगलियों के इशारे पर जीवन नाचता रहता है। वे जो चाहते हैं, सो कराते हैं, जिधर इच्छा होती है उधर भगाते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

इस विडंबना में फँसा हुआ असहाय जीव आत्म-कल्याण की बात ध्यान में आने पर भी कुछ कर नहीं पाता। श्रेय साधन के लिए उसे न एक मिनट फुरसत मिलती है और न एक पाई खरच करने की लोभ आज्ञा देता है। आत्मा को अपनी आकांक्षा दबाते, कुचलते, रहते, कलपते दिन बिताने पड़ते हैं और एक-एक करके यह बहुमूल्य मानव-जीवन यों ही नष्ट-भ्रष्ट समाप्त हो जाता है। तब अंतकाल तक केवल दुर्गति और पश्चाताप का उत्पीड़न सहने के अतिरिक्त और कुछ हाथ नहीं रह जाता है।

जीवों में से अधिकांश को इसी स्तर का जीवन काटना पड़ता है। इससे उबरने के लिए अंधी दुनियाँ की भेड़ चाल से प्रतिकूल दिशा में चलना पड़ता है, इसके लिए आवश्यक साहस चाहिए। दुनियाँ अपने को मूर्ख बताए तो उसकी समझ को उपहास मानकर अपना पथ आप निर्धारित करने की क्षमता और दृढ़ता किसी विरले में ही होती है। मनस्विता और तेजस्विता, लगन और श्रद्धा जब तक अपने में न हो तब तक आत्म-कल्याण के मार्ग पर देर तक और दूर तक नहीं चला जा सकता। श्रेय पथ पर किसी आवेश, उत्साह में थोड़ी दूर तक चले भी तो आलस्य, प्रमाद उसे अस्त-व्यस्त कर देते हैं। छोटी-छोटी कठिनाइयों के अवरोध सामने आ खड़े होते हैं। तथाकथित मित्र, परिजनों के स्वार्थ में राई-रत्ती कमी आती है तो वे भी गरम होते हैं। कई तो मूर्ख बताते और उपहास करते हैं। इन अड़चनों से मन ढीला पड़ जाता है और जो कुछ थोड़ा सा आरंभ किया था, वह संकल्प शक्ति की दुर्बलता, मानसिक शिथिलता के कारण थोड़े ही दिन में समाप्त हो जाता है।

इस परिस्थिति से निपटे बिना आज तक कोई श्रेयार्थी आत्म-कल्याण के पथ पर आगे नही बढ़ सका। इसलिए इस अनिवार्य आवश्यकता की पूर्ति के लिए वह आंतरिक साहस आत्मबल एकत्रित करना ही पड़ता है, जो इन समस्त विघ्नों को परास्त करता हुआ, अंगद के पैर की तरह अपने निश्चय पर दृढ़ रहने में सहायता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कर सके। यह आत्मबल-यह आंतरिक साहस प्राण-शक्ति पर आधारित है। इसलिए साधक को प्राण-प्रक्रिया द्वारा अभीष्ट मनोबल-आंतरिक दृढ़ता एवं अविच्छन्न श्रद्धा का संपादन करना पड़ता है। इसके लिए आवश्यक प्रयत्न करने का नाम ही 'प्राण-प्रक्रिया' है।

आत्म-कल्याण के पथ पर चलने वाले साधक को अपने सामने आने वाली कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। आहार-विहार राजसी न रहने से शरीर में भी कुछ दुर्बलता आती है, उसकी पूर्ति प्राण-बल से ही करनी पड़ती है। अभावग्रस्त, एकाकी, कष्टसाध्य, दूसरों से उपेक्षित जीवन खलता है और मन में उद्विग्नता उत्पन्न होती है। इसके समाधान के लिए भी प्राण-बल चाहिए। फिर श्रेयार्थी का हृदय बड़ा कोमल हो जाता है। दूसरों का कष्ट देखकर मक्खन की तरह ही पिघल जाता है। दया और करुणा से द्रवीभूत अंतःकरण कुछ सहायता करना ही चाहता है।

भौतिक दृष्टि से दूसरों की सहायता धनी लोग कर सकते हैं और आत्मिक दृष्टि से किसी की सहायता कर सकना प्राण-धन से संपन्न लोागों के लिए-सिद्ध पुरुषों के लिए-आत्मिक संपत्ति से सुसंपन्न व्यक्ति के लिए ही संभव होता है। यह पूँजी केवल प्राण-बल के आधार पर ही संग्रह की जा सकती है।

गायत्री की 'प्राण-प्रक्रिया' वह वैज्ञानिक पद्धति है, जो साधक की उपरोक्त कठिनाइयों का हल और आवश्यकता की पूर्ति का साधन प्रस्तुत करती है। समर्थ साधक ही अपनी आंतरिक क्षमता के द्वारा इस कठिन मार्ग पर देर तक, अंत तक चलता रह सकता है। इसलिए एक आवश्यक साधन पद्धति को अपनाना पड़ता है। इस विधि व्याख्या का नाम 'प्राण-प्रक्रिया' है।

इस अनंत-ब्रह्मांड में, समुद्र से भरे हुए जल की तरह सूक्ष्म रूप में वह अपेक्षित प्राण-शक्ति भरी पड़ी है। आकाश में वायु, ईश्वर, विद्युत, परमाणु जैसी भौतिक शक्तियाँ भरी पड़ी हैं, इसे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पदार्थ विज्ञान के विद्यार्थी जानते हैं। अध्यात्म विद्या के तत्त्वदर्शियों को पता है कि इस ब्रह्मांड में एक प्रचंड प्राण-शक्ति व्याप्त है जिसे संस्कृत में 'ब्रह्म ऊष्मा' और अँग्रेजी में 'लेटेंट हीट' कहते हैं। इसी के प्रभाव और प्रकाश से संसार में विविध प्रकार की हलचलें और गतिविधियाँ दृष्टिगोचर होती हैं। परमाणु के इलेक्ट्रॉन, प्रोट्रॉन, न्यूट्रॉन आदि भाग इसी ऊष्मा से अपनी धुरी और कक्ष पर द्रुतगति से घूमते हैं। ग्रह-नक्षत्रों की गतिशीलता का यही कारण है। वनस्पतियों और जीव-जंतुओं में सजीवता इसी प्रभाव से परिलक्षित होती है। यह प्राण ही संसार का जीवन है। गायत्री का सविता देवता उस प्राण का प्रचंड पुंज अपने में धारण किए हुए है।

गायत्री शब्द के अक्षरों का अर्थ—प्राण का संरक्षक अभिवर्द्धनी शक्ति है। यह महामंत्र उस महत्तत्व साधक में इस प्राण की मात्रा बढ़ाता है। जिस प्राणी में जितना आध्यात्मिक चुंबकत्व है वह उतनी ही अधिक मात्रा में इस महाप्राण को अपनी ओर आकर्षित कर उसे संग्रह कर सकता है। इस चुंबकत्व का अभीष्ट मात्रा में उत्पादन गायत्री मंत्र की उपासना से होता है। जिन्होंने इस महाशक्ति का आश्रय सान्निध्य लाभ लिया है, उनमें प्राण-शक्ति की मात्रा दिन-दिन बढ़ती चली गई है और वे इतना आत्मबल संपादित कर सकते हैं, जिसके आधार पर बाह्य और आंतरिक जीवन की समस्त कठिनाइयों का निवारण और समस्त आवश्यकताओं का समाधान किया जा सके।

प्राण-प्रक्रिया के साधन विधानों को प्राणायाम कहते हैं। यों साधारण श्वास को गहराई तक खींचने (पूरक) रोक रहने (अंतः कुंभक) पूरी तरह बाहर निकालने (रेचक) और कुछ देर बिना श्वास के रहने (बाह्य कुंभक) इन चार स्तर में बढ़ी हुई श्वासोच्छ्वास प्रक्रिया को प्राणायाम कहा जाता है। संध्या उपासना के नित्य कर्मों में इसी पद्धति का प्रयोग करना होता है। पर इतने मात्र से ही प्राणायाम को सीमाबद्ध नहीं मान लेना चाहिए। उसके प्रख्यात ८४ प्रकार हैं। इसके अतिरिक्त भी अन्य ऐसे प्राण विधान हैं, जिनके माध्यम से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शरीर के सूक्ष्म प्राण संस्थानों का जागरण होता है, वे विश्व-व्यापी प्राण शक्ति के साथ जोड़ने और उस संपर्क से अपने को अत्यधिक दिव्य सामर्थ्य संपन्न बनाने में समर्थ होते हैं।

मोटे तौर पर प्राणायाम श्वासोच्छ्वास की एक व्यायाम पद्धति है जिससे फेफड़े मजबूत होते, रक्त-संचार की व्यवस्था सुधरने से समग्र आरोग्य एवं दीर्घजीवन का लाभ मिलता है। शरीर विज्ञान के अनुसार हमारे दोनों फेफड़े श्वास को अपने भीतर भरने के लिए वे यंत्र हैं, जिनमें भरी हुई वायु समस्त शरीर में पहुँचकर ओषजन (ऑक्सीजन) प्रदान करती हुई और विभिन्न अवयवों से उत्पन्न हुई मलीनता (कार्बोलिक गैस) को निकाल बाहर करती है। यह क्रिया ठीक तरह होती रहने से फेफड़े मजबूत बनते हैं और रक्त-शुद्धि का क्रम ठीक तरह चलता रहता है। पर देखा गया है कि लोग गहरी श्वास लेने के आदी नहीं होते। वे उथली श्वास लेते हैं, फेफड़ों का लगभग एक चौथाई भाग ही काम करता है शेष तीन चौथाई लगभग निष्क्रिय पड़ा रहता है। शहद की मक्खी के छत्ते की तरह फेफड़ों में प्रायः ७ करोड़ ३० लाख 'स्पंज' जैसे कोष्ठक होते हैं। साधारण हलकी श्वास लेने पर उनमें से लगभग २ करोड़ में ही वायु पहुँचती है। शेष साढ़े ५ करोड़ का कोई उपयोग नहीं होता। इस निष्क्रिय पड़े हुए भाग में जड़ता और गंदगी जमने लगती है और उसी में क्षय (टी० वी०), खाँसी (कफ), रूजन (ब्रोंकाइटिस), जलवृण (प्लुरिसी) आदि रोगों के कीड़े जमा होकर चुपके-चुपके अपना विघातक कार्य करते रहते हैं। फेफड़े की कार्य-पद्धति का अधूरापन रक्त-शुद्धि पर प्रभाव डालता है। हृदय कमजोर पड़ता है, फलस्वरूप अकाल मृत्यु का कोई न कोई बहाना रोज उपज खड़ा होता है। डॉक्टरों का कथन है कि प्रत्येक पाँच में से एक मौत फेफड़ों के रोग से होती है। अकाल, महामारी, युद्ध, दुर्घटना आदि से उतने मनुष्य नहीं मरते जितने फेफड़ों के रोगों से। हमारे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

देश में औसतन प्रति मिनट एक व्यक्ति क्षय रोग से मरता है और उसका प्रधान कारण फेफड़ों की दुर्बलता ही होती है।

गहरे श्वासोच्छ्वास लेने की साधारण प्राणायाम पद्धति को फेफड़ों का बढ़िया व्यायाम कहा जा सकता है, जिससे स्वास्थ्य सुधार और दीर्घ जीवन की संभावना निश्चित रूप से बढ़ती है। विभिन्न रोगों का निवारण केवल विशेष प्रकार के प्राणायामों द्वारा किया जा सकता है। प्राण पद्धति अपने आप में आरोग्य संवर्द्धन एवं रोग निवारण की सर्वांगपूर्ण पद्धति है। यदि कोई इस विज्ञान को ठीक तरह से जान ले तो न केवल अपना बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य सुधार ले, वरन दूसरों को भी शारीरिक रोगों से मुक्त कर उन्हें सर्वांगपूर्ण सुधरे हुए स्वास्थ्य का आनंद लाभ करा सकता है। इसलिए प्रत्येक धर्म-कार्य में, संध्या-वंदन के नित्य कर्म में, 'प्राणायाम' को एक आवश्यक धर्म-कृत्य के रूप में सम्मिलित किया गया है।

हमें यह भली-भाँति समझ लेना चाहिए कि स्वास्थ्य लाभ तो 'प्राणायाम' का अकिंचन सा प्रारंभिक लाभ है। उससे वास्तविक लाभ मानसिक एवं आध्यात्मिक होता है। मनोविकारों के उद्वेग में प्राणायाम एक प्रकार का चमत्कारी प्रयोग है। चिंता, क्रोध, निराशा, भय, कामुकता, उद्वेग, आवेग आदि का समाधान उन प्रयोजनों के लिए निर्धारित प्राणायामों द्वारा सरलतापूर्वक किया जा सकता है। मस्तिष्क की क्षमता बढ़ाने में—स्मरण शक्ति, कुशाग्रता, सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरीक्षण, धारणा, प्रज्ञा, मेधा आदि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्द्धन 'प्राणायाम' द्वारा किया जा सकता है। चंचल मन का निरोध, एकाग्रता साधन करने और अंत:करण में सतोगुणी सत्प्रवृत्तियों के अभिवर्द्धन का आध्यात्मिक प्रयोजन भी प्रायाणाम से सिद्ध होता है। षटचक्र भेधन, कुंडलिनी जागरण एवं शरीर तथा मन में प्रसुप्त पड़े हुए अनेक सूक्ष्म-शक्ति संस्थानों का उन्नयन प्राण की प्रयोग प्रक्रियाओं पर ही निर्भर है। इनका विज्ञान

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

एवं विधान अपने आप में एक सर्वांग और विश्व-व्यापी प्राण-तत्त्व को अपने अंदर अभीष्ट मात्रा में धारण कर उन विभूतियों को प्राप्त करना है, जो ऋद्धि-सिद्धियों के नाम से विख्यात हैं।

यहाँ यह ध्यान रखने की बात है कि श्वास खींचना और छोड़ना ही प्राणायाम नहीं है। यह तो उसकी प्रारंभिक परिपाटी है। आगे चलकर उसके अनेक प्रयोग और प्रकार बन जाते हैं। ८४ प्राणायामों के विधान एक से एक विलक्षण प्रकार के हैं। फिर कितने ही उनमें से मानसिक और आध्यात्मिक ही हैं, जिनमें श्वास खींचने और छोड़ने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। उनमें प्राण-शक्ति का आकर्षण एवं निकर्षण ही प्रधान रहता है। प्राण का संचय होने से समाधि लगती है और मनुष्य काल को वश में करके मनचाही अवधि तक जीवित रह सकता है। वह चाहे जब प्राण त्याग उसी सरलता से कर सकता है, जैसे मल-मूत्र विसर्जन किया जाता है। शरीर और मन प्राण की शक्ति से चलते हैं। प्राण पर नियंत्रण करने की विधि जानने वाला अपने शरीर और मन की प्रत्येक क्रिया पर नियंत्रण रख सकने की क्षमता से सुसंपन्न हो जाता है। इस प्रकार के सभी विधि-विधान 'प्राणायाम' विद्या के अंतर्गत आते हैं। श्वास खींचने-छोड़ने वाला—रेचक, पूरक, कुंभक विधान तो उस महाप्राण विद्या का सबसे प्रारंभ का एक हलका-फुलका शुभारंभ मात्र है।

गायत्री प्राण विद्या है। प्राण के साधन से हम शरीर, मन और आत्मा की दृष्टि से परिपुष्ट और समुन्नत बनते हैं। यह विकास क्रम हमारी अपूर्णताओं को क्रमशः दूर करते हुए पूर्णताओं से लाभान्वित करता है। अतः हम अपनी संपूर्ण अपूर्णताओं से छुटकारा पाकर पूर्णता प्राप्ति का जीवन लक्ष्य प्राप्त कर सकने में सफल हो जाते हैं।

गायत्री उपासना का मध्यवर्ती मार्ग प्राण-प्रक्रिया है। इससे वह समर्थता आती है जिसके बल पर 'ध्यान-धारणा' से सफलता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्राप्त की जा सके। बल के मूल्य पर ही इस संसार की विभिन्न संपत्तियाँ और विभूतियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। शरीर-बल, मनोबल, आत्मबल इन तीनों का अभिवर्द्धन, धन, संपत्ति, इंद्रिय भोग, यज्ञ, मैत्री, वर्चस्व, उल्लास आदि सांसारिक सुखों का सृजन करता है। इसी के द्वारा आत्म-कल्याण का जीवनोद्देश्य प्राप्त होता है। उसी के द्वारा बंधन मुक्ति का-मोक्ष का परम पुरुषार्थ सफलतापूर्वक संपन्न होता है। अतएव समग्र सफलता के लिए समग्र बलिष्ठता संपादित करनी पड़ती है और यह प्रयोजन गायत्री की प्राण विद्या द्वारा संपन्न हो सकता है। अतएव गायत्री शक्ति के आह्वान का विधान 'प्राणायाम' हमारी एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है। इसकी महिमा बताते हुए शास्त्रकारों ने कहा है—

तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्येति।

–तंत्र सार

प्राणायाम के बराबर दूसरा कोई तप नहीं है। उससे दोषों की शुद्धि और ज्ञान की दीप्ति होती है।

प्राणायामैरव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।
आचार्याणांतु केषाञ्चिन्यत्कर्म न सम्मतम्॥

–योग चूड़ामणि

प्राणायाम से देह के समस्त मल सूख जाते हैं, अनेक आचार्यों को इसके अतिरिक्त और कोई मलशोधक अभिप्रेत नहीं है।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यास योगेन सर्वरोग समुद्भवम॥
हिक्का श्वासश्च काशश्च शिराकर्णाक्षि वेदना।
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥

–सिद्धियोग

नियमपूर्वक प्राणायाम करने से साधक सब रोगों से छूट जाता है, किंतु अनियमपूर्वक करने से वायु का व्यतिक्रम होकर हिचकी, दमा, खाँसी, आँख, कान और सिर की बीमारियाँ आदि पैदा हो जाती हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्विषम्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्गुणान्॥

—मनुस्मृति ६.७२

सम्यक् प्राणायाम से शारीरिक रोग दूर होते हैं, कुंभक से शरीर और मन मल रहित होता है, धारणा से पाप नष्ट होते हैं। प्रत्याहार से इंद्रियों का संसर्ग छूटता है और ध्यान से परमात्मा का ज्ञान होता है।

पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते।

—मंत्र महार्णव

प्राण वायु के स्थिर हो जाने पर मन भी स्थिर हो जाता है।

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

—मनस्मृति ६/७१

जैसे अग्नि में तपाने से धातुओं का मल जल करके शुद्ध हो जाता है, उसी तरह प्राणायाम से इंद्रियों के मल नष्ट होकर वे शुद्ध हो जाते हैं।

न बहिः प्राण आयाति देहस्य मरणं कुतः।
केवले कुंभके सिद्धे किं न सिद्धयति भूतले॥

—महातंत्र

जिस योगी का प्राण (श्वास) बाहर निकलता ही नहीं उसकी मृत्यु कैसी? जिस योगी को केवल कुंभक सिद्ध हो गया, उसे कुछ भी दुर्लभ नहीं है।

पातंजल योगसूत्र में भी प्राणायाम के आध्यात्मिक महत्त्व का दिग्दर्शन कराते हुए लिखा है—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।
धारणासु च योग्यता मनसः॥ —१/२/५३

अर्थात—प्राणायाम के अभ्यास से रजोगुण और तमोगुण का आवरण हटकर प्रकाश प्राप्त होने लगता और चित्त को एकाग्रता की विशेष शक्ति प्राप्त होती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गायत्री की प्राण-प्रक्रिया

मनुष्य एक प्राणी है, प्राणी उसे कहते हैं-जिसमें प्राण हों। प्राण निकल जाने पर शरीर निर्जीव होकर सड़-गल जाता है, इसलिए मृत्यु होते ही उसे जलाने, गाड़ने, बहाने आदि का प्रबंध करना पड़ता है। मनुष्येत्तर जीवों के मरते ही उनके शरीर को समाप्त करने के लिए शृंगाल, कुत्ते आदि पशु; गिद्ध, कौए, चील आदि पक्षी और चींटें, गिडार आदि नष्ट करने के लिए जुट पड़ते हैं। प्राण निकलते ही प्राणी का भौतिक अस्तित्व समाप्त हो जाता है। मनुष्य अथवा अन्य जीव-जंतुओं के जीवित रहने और विविध क्रिया-कलाप करते रहने का सारा श्रेय इस प्राण-शक्ति को ही है। जिसमें यह तत्त्व जितना न्यूनाधिक होता है उसी अनुपात में उसकी सशक्तता, समर्थता, प्रतिभा एवं स्थिति में कमी-वेशी दिखाई पड़ती है। मनुष्य अन्य प्राणियों से श्रेष्ठ एवं समर्थ इसलिए है कि उसमें प्राण-तत्त्व का दूसरों की अपेक्षा बाहुल्य रहता है।

सजीवता, प्रफुल्लता, स्फूर्ति, सक्रियता जैसी शारीरिक विशेषताएँ तथा मनस्विता, तेजस्विता, प्रतिभा, चतुरता जैसी मानसिक विभूतियाँ और कुछ नहीं प्राण-रूपी सूर्य की किरणें, प्राण-रूपी समुद्र की लहरें हैं। इतना ही नहीं आध्यात्मिक स्तर पर पाई जाने वाली सहृदयता, करुणा, कर्त्तव्य निष्ठा, संयमशीलता, तितिक्षा, श्रद्धा, सद्भावना, समस्वरता जैसी महानताएँ भी इस प्राण-शक्ति की ही उपलब्धियाँ हैं। प्राण एक विद्युत है जो जिस क्षेत्र में भी जिस स्तर पर भी प्रयुक्त होती है, उसी में चमत्कार उत्पन्न कर देती है।

प्राण-शक्ति, जीवन-शक्ति का दूसरा नाम है। जो जितना सजीव है, उसे उतना ही प्राणवान कहेंगे। यह शक्ति शरीर में चमकती है तो व्यक्ति रूप लावण्ययुक्त, निरोग, दीर्घजीवी, परिपुष्ट एवं प्रफुल्ल दिखाई देता है। उसे परिश्रम से ग्लानि तथा थकान नहीं वरन प्रसन्नता प्राप्त होती है। मन में प्राण का बाहुल्य हो तो मस्तिष्क की उर्वरता अत्यधिक बढ़ जाती है। स्मरण शक्ति, सूझ-बूझ,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कुशाग्रता, बुद्धिमत्ता, तुलनात्मक-निर्णय क्षमता, एकाग्रता जैसी विशेषताएँ उत्पन्न हो जाती हैं। अध्यात्म क्षेत्र में इस महत्ता का संचार होने पर व्यक्ति में शौर्य, साहस, अभय एवं सन्मार्ग पर निरंतर चलते रहने का पुरुषार्थ उत्पन्न हो जाता है। सद्गुणों एवं सद्भावनाओं की भी उसमें कमी नहीं रहती।

यह प्राण-शक्ति ही प्राणी की विशेषता है, यही उसकी वास्तविक संपत्ति है। इसी के मूल्य पर भौतिक समृद्धियाँ एवं सफलताएँ मिलती हैं। इसलिए यह कहना उचित ही है कि जिसके पास जितनी प्राण-शक्ति है, वह उतना ही जीवन संग्राम में विजय वरण करता है। उतना ही यशस्वी बनता है। प्राण का उपार्जन ही समस्त संपत्तियों की अधिपति महासंपत्ति का उपार्जन करना है। यह महासंपत्ति-जिसके पास जितनी मात्रा में हो वह उतना ही अपने अभीष्ट लक्ष्य में सफल होता चला जाता है। प्राणवान व्यक्ति भले ही डाकू, तस्कर, ठग, शासक, नेता, वैज्ञानिक, अध्येता, व्यापारी, कृषक, सैनिक, महात्मा आदि कोई भी क्यों न हो, अपने प्रयोजन में असाधारण सफलता प्राप्त करेगा। अपनी दिशा में उन्नति के उच्च शिखर पर अवस्थित दिखाई देगा। अस्तु, इस प्राण की सभी को आवश्यकता रहती है। यह बात अलग है कि कौन उसके लिए प्रयत्न करता है और कौन हाथ पर हाथ रखे बैठा रहता है? किसे उसे प्राप्त करने का मार्ग विदित है और कौन उससे अपरिचित रह रहा है?

प्राण-शक्ति को उपार्जन करने के कई भौतिक उपाय भी हैं और एक सीमा तक उन उपायों से प्राण-शक्ति बढ़ाई जा सकती है। उन भौतिक उपायों की समयानुसार फिर कभी चरचा करेंगे। इन पंक्तियों में आध्यात्मिक मार्ग पर चलकर किस प्रकार उच्चस्तरीय प्राण-शक्ति का अर्जन, अभिवर्द्धन किया जा सकता है, उसी का उल्लेख करेंगे।

गायत्री महामंत्र का प्रमुख लाभ प्राण-शक्ति को उपलब्ध करना ही है उसी की उपासना यदि ठीक प्रकार की जाए तो उपासक को प्राण-शक्ति की अभिवृद्धि शीघ्र ही होने लगती है और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

वह उस अभिवर्द्धन के आधार पर कई तरह की सफलताएँ प्राप्त करने लगता है। कहने वाले इसे गायत्री माता का अनुग्रह आशीर्वाद कहा करें, पर वस्तुतः होता यह है कि उस उपासना से साधक में विकसित रूप से प्राण-शक्ति बढ़ती चली जाती है, उससे उसके व्यक्तित्व में कई प्रकार के सुधार, परिवर्तन होते हैं, कई तरह के आकर्षण बढ़ते हैं, फलस्वरूप कठिनाइयों के अवरोध कार्य में से हटते हैं और सफलताओं का पथ-प्रशस्त होता है।

यह आंतरिक परिवर्तन बहुत ही सूक्ष्म होता है, इसलिए वह मोटे तौर पर दिखाई नहीं देता, पर थोड़ा गंभीरतापूर्वक निरीक्षण करने से कितनी ही विशेषताएँ गायत्री उपासना में संलग्न व्यक्ति में दीख पड़ती हैं। प्रगति का आधार मनुष्य का विकसित व्यक्तित्व ही है। देवता किसी की सहायता नहीं करते, वे व्यक्ति के व्यक्तित्व में कुछ ऐसे सुधार कर देते हैं, जिससे वह सफलता पर सफलता प्राप्त करता हुआ, अभीष्ट प्रयोजन की दिशा में तेजी से आगे बढ़ता चला जाता है। गायत्री की उपासना वस्तुतः प्राण-शक्ति की ही उपासना है। जिसे जितना प्राण-बल उपलब्ध हो गया समझना चाहिए उसकी उपासना उतने ही अंशों में सफल हो गई।

गायत्री का देवता सविता है। सविता का भौतिक स्वरूप रोशनी और गरमी देने वाले अग्नि-पिंड के रूप में परिलक्षित होता है, पर उसकी सूक्ष्म सत्ता प्राण-शक्ति से ओत-प्रोत है। (इस संबंध में गायत्री का शक्ति स्रोत सविता देवता ट्रैक्ट के अंतर्गत विस्तृत रूप से लिखा गया है।) वनस्पति, कृमि, कीट, पशु-पक्षी, जलचर, थलचर और नभचर वर्गों के समस्त प्राणी सविता देवता द्वारा निरंतर प्रसारित प्राण शक्ति के द्वारा ही जीवन धारण करते हैं। वैज्ञानिकों का निष्कर्ष है कि इस जगती पर जो भी जीवन चिन्ह हैं वे सूर्य की सूक्ष्म विकरणशीलता के ही प्रतिफल हैं। सावित्री उस प्राणवान सविता देवता की अधिष्ठात्री है। उसकी स्थिति को अनंत प्राण-शक्ति के रूप में आँका जाए तो कुछ अत्युक्ति न होगी।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गायत्री मंत्र का नामकरण उसकी इसी विशेषता के आधार पर हुआ है, गायत्री शब्द के तीन अक्षरों में यही भावार्थ ओत-प्रोत है।

शतपथ ब्राह्मण में कहा गया है—

सा हैषा गयांस्तत्रे। प्राण वै गयास्तत्प्राणांस्तत्रे तद्यद् गयांस्तत्रे तस्माद् नाम। —शतपथ १४/८/१५/७

अर्थात गय कहते हैं प्राण को। त्री अर्थात त्राण, रक्षण करने वाली, जो प्राण की रक्षा करे उस शक्ति का नाम गायत्री हुआ।

और भी देखिए—

गयाः प्राणा उच्यन्ते, गयान् प्राणान् त्रायते सा गायत्री।

—संध्या गायत्री

'गय' प्राण को कहते हैं, जो प्राणों की रक्षा करे उसी गायत्री कहते हैं।

गायत्रं त्रायते इति वा गायत्री प्रोच्यते तस्मात् गायन्तं त्रायते यतः। —याज्ञवल्कय

प्राणों का संरक्षण करने वाली होने से उसे गायत्री कहा जाता है।

गायतस्त्रायसे देवि तद्गायत्रीति गद्यसे।
गयः प्राण इति प्रोक्तस्तस्य त्राणादपीत वा॥ —नारद

जो गाने से त्राण (रक्षा) करे वह देवी गायत्री कही जाती है अथवा जो गय अर्थात प्राणों का त्राण करने वाली है वह गायत्री है।

गातारं त्रायते यस्माद् गायत्री तेन गीयते।

—स्कंद पुराण काशी० ९/५३

गायन करने वाले का त्राण उद्धार करती है, इसलिए उसे गायत्री कहते हैं।

तेषां एते पंच ब्रह्मपुरुषाः स्वर्गस्य लोकस्य द्वारपाः एतानेवं पंचब्रह्म पुरुषान् स्वर्गस्य लोकस्य द्वारपान वेदास्य कुले वीरो जायते प्रतिपद्यते स्वर्गलोकम्।

हृदय की चैतन्य ज्योति गायत्री ब्रह्म रूप है। उस तक पहुँचने के लिए व्यान, अपान, समान, उदान ये पाँच द्वारपाल हैं। इनको वश में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

करना चाहिए, जिससे कि हृदयस्थित गायत्री रूप ब्रह्म की प्राप्ति संभव हो सके। इस क्रिया से उपासना करने वाले को स्वर्ग-सुख प्राप्त होता है और उसकी कुल-परंपरा से वीर-जन उत्पन्न होते हैं।

'गा' चेति सर्वगा शक्तिर्यत्री तत्र नियंत्रिका।

अर्थात 'गा' शब्द यह सर्व गायत्री शक्ति का बोधक है। उस शक्ति को जो नियंत्रित करने वाली संत्ता है उसे 'यत्री' कहना चाहिए। गायत्री अर्थात सर्वव्यापी परा और अपरा प्रकृति पर नियंत्रण करने वाली आत्मचेतना।

'गा' कारो गतिदः प्रोक्तो 'य' कारः शक्तिदायिनी। 'त्र' त्राता च तथा विद्धि 'ई' कारः स्वयं परम्।

'गा' कार से गति देने वाली, 'य' कार से शक्ति-दायक 'त्र' से त्राण करने वाली और 'ई' कार स्वयं परम-तत्त्व का बोधक है।

सर्वलोकान् व्याहरन्तीति व्याहृतयः।

गायत्री तदित्यादिका चतुर्विंशत्यक्षराऽष्टाक्षरपाद परिच्छेदेन त्रिपदी। तस्या भेदत्रयमाह। प्राणा वै गयास्तेषां गयानां (त्राता) गायत्री। गायन्तं-त्रायते वा गायत्री। सवितृप्रकाशनार्थत्वात् जगतः प्रसवित्री सावित्री। वाग्रूपत्वात् सरस्वती। -संध्या भाष्य

सब लोकों को जो बतलाती है, प्रतिपादन करती है, सूचित करती है वे व्याहृतियाँ कहलाती हैं।

गायत्री 'तत्' से आरंभ होकर चौबीस अक्षर वाली है और आठ-आठ अक्षरों के तीन पदों से कारण वह त्रिपदी कहलाती है। इसका भेद बतलाते हुए यह कहा है कि 'प्राण' अर्थात 'गय' उसका रक्षण करने वाली वह 'गायत्री' अर्थात गायत्री का जप करने से प्राणों की रक्षा होती है, इसलिए इसका नाम 'गायत्री' हो गया है। यही गायत्री सूर्य के समान प्रकाश करने वाली होने से, जगत् को उत्पन्न करने वाली होने से 'सावित्री' के नाम से कही जाती है और यही वाणी के रूप में होने से सरस्वती कही जाती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गायत्री में सन्निहित प्राण-शक्ति वस्तुतः परब्रह्म परमात्मा का ब्रह्मतेज 'भर्ग' ही है। निराकार विश्व-व्यापी चेतना के रूप में इसे अनुभव किया जा सकता है। भावों का भगवान मनुष्य अथवा देवता का रूप धारण कर लोकमंगल के लिए विभिन्न स्तर की लीलाएँ करता रहता है, पर वैज्ञानिक का परब्रह्म सचेतन प्राण-शक्ति के रूप में उस विश्व-ब्रह्मांड के कण-कण में सन्निहित एवं सक्रिय बना हुआ विद्यमान है। इसका बाहुल्य देवदूत, अवतार, महामानव, नर-रत्न, ऋषि, मनीषी आदि के रूप में देखा जा सकता है। गीता के विभूति योग में भगवान ने अपनी विशेष स्थिति जिन प्राणियों या पदार्थों में वर्णन की है, उनमें इस प्राण-शक्ति की अधिकता ही कारण है।

गायत्री के माध्यम से हम उस ब्रह्म-चेतना प्राण-शक्ति से ही अपना संपर्क बनाते और अधिक सचेतन बनने का उपक्रम करते हैं। मनुष्य के सचेतन का ब्रह्म संपर्क इस प्राण-शक्ति के माध्यम से ही होता है। इसलिए गायत्री उपासना को ब्रह्म-विद्या के नाम से उपनिषदों, ब्राह्मण-ग्रंथों तथा आरण्यकों में वर्णन किया गया है। ब्रह्म की चरचा, विवेचन एवं स्तुति प्राण के रूप से भी की गई है।

कहा गया है—

कः एको देव इति। प्राण इति स ब्रह्म तदित्याचक्षते।

–बृहदारण्यक

वह एक मात्र देव कौन है? वह प्राण है। उसे ही ब्रह्म कहा जाता है।

प्राणो ब्रह्म इति ह स्माह कौषीतकिः। –ब्रह्म संहिता

प्राण ही ब्रह्म है, ऐसा कौषीतकि ऋषि ने व्यक्त किया है।

प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रतिजायसे। तुभ्यं प्राणः प्रजास्त्विभा बलिं हरन्ति यः प्राणैः प्रतितिष्ठिसि।

–प्रश्नोपनिषद् २.७

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हे प्राण! आप ही प्रजापति हैं, आप ही गर्भ में विचरण करते हैं, आप ही माता-पिता के अनुरूप जन्म लेते हैं, यह सब प्राणी आपको ही आत्म-समर्पण करते हैं। वह प्राणों के साथ ही प्रतिष्ठित हो रहा है।

प्राणो ब्रह्म इति ह स्माह पैंग्य। —ब्रह्म संहिता

पैंग्य ऋषि ने कहा-प्राण ही ब्रह्म है।

प्राणो विराट् प्राणो देष्ट्री प्राणं सर्व उपासते।
प्राणो ह सूर्यश्चन्द्रमाः प्राणमाहुः प्रजापतिम्॥

—अथर्व० ११.४.१२

प्राण ही विराट है, वही सबका प्रेरक है। इसी से सब उसकी उपासना करते हैं। प्राण ही सूर्य है, चंद्रमा है और वही प्रजापति है।

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम्॥

—अथर्व० ११.४.१

जिसके अधीन यह सारा जगत है, उस प्राण को नमस्कार है। वही सबका स्वामी है। इसी में यह सारा जगत प्रतिष्ठित है।

सर्वा ऋचः सर्वे वेदा सर्वे घोषा एकैव व्याहृतिः प्राण एव प्राण ऋच इत्येव विद्यात्।

—ऐतरेय० आ० २/२/२

जितनी ऋचाएँ हैं, जितने वेद हैं, जितने शब्द हैं, जितनी व्यहृतियाँ हैं, ये सब प्राण हैं। उन्हें प्राणरूप समझ कर उन्हीं की उपासना करनी चाहिए।

प्राणो वावज्येष्ठश्च श्रेष्ठ श्च। —छांदोग्य० ५.१

प्राण ही बड़ा है और प्राण ही श्रेष्ठ है।

प्राण एष स पुरि शेते। स पुरि शेते इति स पुरिशयं सन्तं प्राणं पुरुष इत्याचक्षते। —गोपथ

शरीर रूपी पुरी में निवास करने से उसका स्वामी होने के कारण प्राण ही पुरुष कहा जाता है।

शतपथ ब्राह्मण में कई स्थानों पर प्राण को प्रजापति कहा गया है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्राणो हि प्रजापतिः ४-५-५-१३

प्राणा उ वै प्रजापतिः ८-४-१-४

प्राणः प्रजापतिः ६-३-१-९

सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्। –ऐतरेय

यह सारा जगत प्राण से आवृत है।

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति॥

–प्रश्नोपनिषद् २.१३

इस विश्व में जो कुछ है वह सब प्राण के अधीन है। जो कुछ स्वर्ग में है वह भी प्राण के ही अधीन है। प्राण! तू हमें माता के समान पाल और लक्ष्मी तथा जीवन-शक्ति प्रदान कर।

स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

–प्रश्न० १.७

यह प्राण ही सारे संसार में वैश्वानर रूप में प्रकट होता है।

अमृतमु वै प्राणाः। (शत० ९-१-२-३२)

इस मर्त्यपिंड को अमृतत्व से संयुक्त रखने वाला प्राण ही है।

अरा इव रथनाभौ प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
ऋचो यजूंषि सामानि यज्ञः क्षत्रं ब्रह्म च॥

–प्रश्नोपनिषद् २.६

रथ चक्र की नाभि में लगे अरों के समान ऋक् की ऋचाएँ, यजु साम के मंत्र, क्षत्रिय, ब्राह्मण आदि सभी इस प्राण में निहित हैं।

प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रतिजायते।
तुभ्यं प्राणः प्रजास्त्विमा बलिं हरन्तिः यः प्राणैः प्रतितिष्ठसि॥

–प्रश्न० २.७

प्रजापति तू ही है, गर्भ में तू ही विचरण करता है और तू ही माता-पिता के समान आकृति वाला होकर उत्पन्न होता है। हे प्राण! यह सब देहधारी तुझे बलि देते हैं। तू देहगत अन्य प्राणों के साथ प्रतिष्ठित है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हमारे सांसारिक जीवन को सफल और सार्थक बनाने में भी प्राण का महत्त्व सर्वोपरि है। जो व्यक्ति यहाँ पर अधोगति की स्थिति में पड़े रहते हैं, उनमें या तो प्राण-शक्ति की न्यूनता होती है अथवा वे उसका प्रयोग गलत तरीके से करते हैं। गायत्री विज्ञान और उसका विधिवत अभ्यास प्राणों का सदुपयोग करना सिखलाता है। इसलिए गायत्री उपासक यदि अपने लक्ष्य की पूर्ति में दृढ़तापूर्वक लगा रहेगा तो वह अवश्य अपने लोक और परलोक का सुधार कर सकेगा।

गायत्री का तत्त्वज्ञान और अवगाहन

गायत्री उपासना का बड़ा महत्त्व एवं महात्म्य है। उसे आत्म-कल्याण और बाह्य जीवन में अपरिमित-विभूतियाँ प्राप्त करने का आधार बताया गया है। आत्म-शक्ति बढ़ाने से मनुष्य की भौतिक प्रतिभा का बढ़ना स्वाभाविक है। आत्म-शक्ति बढ़ाने के लिए उच्चतम चरित्र और व्यवस्थित जीवन-क्रम की तो आवश्यकता है ही, साथ ही गायत्री उपासना जैसी तपश्चर्याओं को भी इस संदर्भ में अविच्छिन्न रूप से जुड़ा हुआ समझना चाहिए। आत्म-बल अभिवर्द्धन के लिए जिन उपासनाओं का प्रतिपादन किया गया है उनमें गायत्री सर्वश्रेष्ठ है।

उपासना से पूर्व गायत्री का तात्त्विक स्वरूप जानना आवश्यक है। वस्तुस्थिति को जाने बिना कार्य करने लगना एक प्रवंचना मात्र है, उससे अभीष्ट प्रयोजन सिद्ध नहीं होता। इसलिए साधना मार्ग पर चलने वाले प्रत्येक व्यक्ति को अपने मार्ग की दिशा एवं तात्विकता को भी समझना चाहिए, अनजान रहने पर न तो पूरा विश्वास होता और न पक्की श्रद्धा जमती है। अज्ञान एक अंधकार है जिसमें पग-पग पर आशंका की संभावना बनी रहती है। ऐसी मनःस्थिति में अध्यात्मिक सफलता का पथ कंटकाकीर्ण ही बना रहता है।

रामायण में कहा गया है—

जाने बिनु न होइ परतीती। बिनु परतीति होइ किमि प्रीति॥
प्रीति बिना किमि भक्ति दृढ़ाई। जिमि खगेश जल की चिकनाई॥

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आवश्यक जानकारी के बिना प्रतीति अर्थात विश्वास में दृढ़ता नहीं आती। जब प्रतीति (विश्वास) ही परिपक्व नहीं तो प्रेम, लगन, निष्ठा, तत्परता कैसे उत्पन्न हो। जब सच्ची प्रीति ही नहीं तो भक्ति किस बात की। पानी में थोड़ी सी चिकनाई(तेल) डालने पर वे परस्पर मिलते नहीं। तेल ऊपर ही तैरता रहता है, उसी प्रकार वस्तुस्थिति का सम्यक ज्ञान हुए बिना उपासना क्रम अंत:करण में गहरा प्रवेश नहीं हो पाता। अस्थिर मति और भक्ति-रहित अंत:स्थिति से किया हुआ पूजा-पाठ कोई विशेष फलप्रद नहीं होता, इसलिए मनीषियों ने साधना के लिए जितना बल दिया है उतना ही उसका तत्त्वज्ञान जानने के लिए भी कहा गया है। ज्ञान की उपेक्षा कर केवल कर्मकांड करते रहने से अभीष्ट प्रयोजन पूरा नहीं होता।

इस तथ्य को स्पष्ट करने के लिए 'शतपथ ब्राह्मण' में एक मार्मिक उपाख्यान का उल्लेख मिलता है। राजा जनक तो गायत्री उपासना से पूर्णता को प्राप्त कर सके, पर उनका पुरोहित जो उनसे भी अधिक पूजा-पाठ में संलग्न रहता था उसे कुछ भी फल प्राप्त न हुआ वरन पशु की योनि में चला गया।

कण्डिका इस प्रकार है—

एतद्धवै तज्जनकोवेदेहो बुडिलमाश्वतराश्विमुवाच यन्नु हो तद् गायत्री विदब्रूथा अथ कथ्थ्हस्तीभूतो वहसीति मुखथ्थ्ह्यस्याः सम्राण्न विदाञ्चकारेति होवाच तस्या अग्निरेव मुखं यदि हवाऽअपि बह्विवाग्नावभ्यादधति सर्वमेव तत्सन्दहत्येव थ्थ्हैवैवं विद्यद्यपि बह्विव पापं कुरुते सर्वमेव तत् संप्साय शुद्धः पूतोऽजरोमृतः संभवति। —वृ०उ० ५/१४/८

अर्थात—राजा जनक के पूर्व जन्म के पुरोहित 'बुडिल' मरने के उपरांत अनुचित दान लेने के पाप से हाथी बन गए, किंतु राजा जनक ने विशिष्ट तप किया और उसके फल से पुनः राजा हुए। राजा ने हाथी को उसके पूर्व जन्म का स्मरण दिलाते हुए कहा—आप तो पूर्व जन्म में कहा करते थे कि—मैं गायत्री का ज्ञाता हूँ फिर अब हाथी बनकर बोझ क्यों ढोते हैं?

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हाथी ने कहा—मैं पूर्व जन्म में गायत्री का मुख नहीं समझ पाया था। इसलिए मेरे पाप नष्ट न हो सके।

गायत्री का प्रधान अंग–मुख अग्नि है। उसमें जो ईधन डाला जाता है, उसे अग्नि भस्म कर देती है। वैसी ही गायत्री का मुख जानने वाला आत्मा–अग्निमुख होकर पापों से छुटकारा पाकर अजर-अमर हो जाता है।

मुख से तात्पर्य तत्संबंधी प्रशिक्षण में आवश्यक जानकारी से है। ज्ञान को मुख से कहा जाता है। गायत्री को 'गुरु मंत्र' कहते हैं। गुरु मंत्र से उस मंत्र का प्रयोजन है, जो विस्तारपूर्वक विवेचना के साथ शिष्य के मस्तिष्क एवं अंत:करण में उतारा जाए। स्पष्ट है कि इस महाविद्या की उपासना करना ही पर्याप्त नहीं वरन उसका आवश्यक विवेचन, विश्लेषण भी हृदयंगम करना आवश्यक है।

गायत्री क्या है? इस संबंध में शास्त्रकारों ने बहुत कुछ कहा है। विश्व–ब्रह्मांड के निर्माता, संचालक एवं नियामक परब्रह्म परमात्मा की चेतना एवं क्रिया–शक्ति का नाम 'गायत्री' है। उसके साथ जिस वैज्ञानिक विधि के साथ संपर्क स्थापित किया जा सकता है उसका नाम 'उपासना' है। गायत्री उपासना–अर्थात वह क्रिया जिसके द्वारा मनुष्य अपनी अंत:चेतना को परा–शक्ति के साथ जोड़कर ब्रह्मवर्चस के अनुपम लाभ का अधिकारी बनता है।

गायत्री क्या है? कैसे उत्पन्न हुई? उसका प्रयोजन तथा स्वरूप क्या है? इन प्रश्नों का उत्तर इस प्रकार मिलता है—

सर्वे वै देवा देवीमुपतस्थुः कासि त्वं महादेवि। साब्रवीदहं ब्रह्मरूपिणी, मत्तः प्रकृति पुरुषात्मकं जगदुत्पन्नम्।

–श्रीदैव्यथर्वशीर्षम् १–२

सब देवगण भगवती महाशक्ति के पास गए और उन्होंने पूछा—"हे भगवती आप कौन हैं? इस पर भगवती ने कहा—मैं ब्रह्मरूपिणी हूँ। मुझसे ही यह प्रकृति पुरुषात्मक संसार हुआ है।"

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स वै नैव रेमे। तस्मादेकाकी न रमते, स द्वितीयमैच्छत्। स है तावानास यथा स्त्रीपुमाः सौ संपरिष्वक्तौ स इममेवात्मानं द्वेधापातयत्ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम् –बृहदारण्यक १.४.३

वह रमण नहीं कर सका क्योंकि अकेला कोई भी रमण नहीं कर सकता। उसने दूसरों की इच्छा की। वह ऐसा था जैसे स्त्री-पुरुष मिले हुए होते हैं। उसने अपने इस रूप के दो भाग किए, जो पति और पत्नी हो गए।

न हि क्षमस्तथात्मा च सृष्टिं स्त्रष्टुं तया बिना।

–देवी भागवत ९-२-९

बिना तुम्हारी शक्ति के आत्मदेव सृष्टि की रचना नहीं कर सकते।

देवी ह्येकाग्र आसीत् सैव जगदंडमसृजत्.........तस्या एव ब्रह्मा आजीजनत्। विष्णुरजीजनत्.......सर्वमजीजनत्........सैषाऽ पराशक्तिः।

सृष्टि के आरंभ में वह एक ही दैवी शक्ति थी। उसी ने ब्रह्मांड बनाया, उसी में ब्रह्मा उपजे। उसी ने विष्णु रुद्र उत्पन्न किए। सब कुछ उसी से उत्पन्न हुआ। ऐसी है वह पराशक्ति।

कारणत्वेन चिच्छक्त्या रजस्सत्वतमोगुणैः।
यथैव वटबीजस्थः प्राकृतोऽयं महाद्रुमः॥

वटबीज में जिस प्रकार महावृक्ष सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहता है और उत्पन्न होकर एक महावृक्ष के रूप में परिणत हो जाता है, वैसे ही प्राकृत ब्रह्मांड चित्-शक्ति से उत्पन्न होता है।

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत् नान्यत् किंचन मिषत्।

–ऐतेरेयोपनिषद्

सृष्टि से पहले आत्म-शक्ति के अतिरिक्त अन्य कुछ न था।

आसीदेवेदेमग्र आसीत् तत्सम भवत्। –छांदोग्य

सृष्टि से पहले चित्-शक्ति ही सूक्ष्म सत्ता से विराजमान रहती है।

निर्दोषो निरविष्ठेयो निरवद्यः सनातनः।
सर्वकार्यकरी साहं विष्णोरव्ययरूपणिः॥ –लक्ष्मी तंत्र

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

वह ब्रह्म तो निर्विकार, निराविष्ठ, निरवद्य, सनातन एवं अव्यय है। उनकी सर्वकारिणी शक्ति तो मैं ही हूँ।

परमात्मनस्तु लोके या ब्रह्मशक्तिर्विराजते।
सूक्ष्मा व सात्विकी चैव गायत्रीत्यभिधीयते॥

–गायत्री संहिता ९

वह सब लोकों में विद्यमान जो सर्वव्यापक परमात्मा की शक्ति है, वह अत्यंत सूक्ष्म एवं सतोगुणी प्रकृति में निवास करती है। वह चेतन-शक्ति गायत्री है।

निर्दोषो निधिष्ठेयो निरवद्यस्सनातनः।
विष्णुर्नारायणः श्रीमान् परमात्मा सनातनः॥
षाड्गुण्यविग्रहो र्नित्यं परं ब्रह्माक्षरं परम्।
तस्य मां परमां शक्तिं नित्यां तद्धर्मधर्मिणीम्।
सर्वभावानुगां विद्धि निर्दोषामनपायिनीम्।
सर्व कार्य करी साहं विष्णोरध्ययरूपणिः।
व्यापारस्तस्य साहमस्मि न संशयः।
मयाकृतं हि यत्कर्म तेन तत्कृतमुच्यते॥

मैं नित्य, निर्दोष, निरवयव, परब्रह्म परमात्मा श्री मन्नारायण की शक्ति हूँ। उनके सब कार्य मैं ही करती हूँ। इस सृष्टि का संचालन करने वाला जो ब्रह्म कहा जाता है उसकी परम शक्ति मैं ही सदैव उन कार्यों की पूर्ति किया करती हूँ, मैं उनकी व्यापार रूप हूँ, अतएव मैं जो कार्य करती हूँ वह उन्हीं का किया हुआ कहा जाता है।

उपरोक्त प्रमाणों से यही प्रकट होता है कि अचिन्त्य निर्विकार परब्रह्म को जब विश्व रचना की क्रीड़ा करना अभीष्ट हुआ तो उनकी वह आकांक्षा शक्ति के रूप में परिणत हो गई। वह शक्ति जड़ और चेतन दो भागों में विभक्त होकर परा–अपरा प्रकृति कहलाई उसी का नाम गायत्री–सावित्री पड़ा। यह महाशक्ति ही सृष्टि निर्माण के लिए सभी आवश्यक उपकरण जुटाती और उनका निर्माण, विकास एवं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

विनाश प्रस्तुत करती है। इस दृश्य जगत में जो कुछ विद्यमान है वह उसी महाशक्ति का स्वरूप है। उसमें जो परिवर्तन हो रहे हैं, उपक्रम चल रहे हैं उनके पीछे उसी महान शक्ति की सामर्थ्य सक्रिय है। ब्रह्म तो साक्षी दृष्टा है। उसका समस्त क्रिया-कलाप इस गायत्री महाशक्ति द्वारा ही परिचालित हो रहा है। प्रमाण देखिए—

स्पन्दशक्तिस्तथेच्छेदं दृश्याभासं तनोति सा।
साकारस्य नरस्येच्छा यथा वै कल्पना पुरम्॥

—योग व० ६/२/८४/६

"भगवान की स्पन्द-शक्ति रूपी इच्छा उसी प्रकार इस दृश्य जगत का प्रसार करती है जैसी कि मनुष्य की इच्छा कल्पना नगरी का निर्माण कर लेती है।"

तत्सद् ब्रह्मस्वरूपा त्वं किंचित्सदसदात्मिका।
परात्परेशी गायत्री नमस्ते मातरम्बिके॥ —स्कंद०

इस संसार में जो कुछ सत्-असत् है, वह सब हे ब्रह्मस्वरूपा गायत्री! तुम्हीं हो, परा और अपरा शक्ति गायत्री माता आपको प्रणाम है।

गायत्री वा इदं सर्वं भूतं यदिदं किञ्च।—छांदोग्य० ३/१२/१

जो कुछ था और जो कुछ है अर्थात यह समस्त विश्व गायत्री रूप है।

उपरोक्त वाक्य के संदर्भ में भगवान शंकराचार्य ने लिखा है—

गायत्रीद्वारेण चोच्यते ब्रह्म, सर्वविशेषरहितस्य नेतिनेतीत्यादि विशेषप्रतिषेधगम्यस्य दुर्बोधत्वात्।

"जाति गुणादि समस्त विशेषणों से रहित अर्थात निर्विशेष होने के कारण ब्रह्म केवल निषेध मुख से ही सम्यग्रूपेण जाना जाता है, अत: वह दुर्विज्ञेय है। उसी को सर्व साधारण के लिए सुलभ करने की भगवती श्री गायत्री द्वारा संविशेष ब्रह्म का उपदेश करती है।"

अपराविद्यागोचरं सर्वं परिसमाप्य संसार व्याकृतिविषयं साध्यसाधन लक्षणं अनित्यम्।

—शंकराचार्य कृत प्रश्नोपनिषद भाष्य ४.१

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

"पराविद्या से असाध्य विषय भी साध्य हो जाता है, अंतरंग का ज्ञान कराती है, अतींद्रिय विषयों को प्रत्यक्ष कर देती है, अविनाशी, अक्षर सत्य और भगवत् स्वरूप है।"

परास्य शक्तिर्विविधैव श्रूयते।
स्वाभाविकी ज्ञान बल क्रिया च॥ –श्वेता० ६.८

उस परमेश्वर की पराशक्ति, ज्ञान, बल, क्रिया युक्त विभिन्न प्रकार की सुनी गई है।

विभिन्न स्तर की विभिन्न रूपों में विभिन्न प्रयोजनों के लिए जो भी सक्रियता एवं सामर्थ्य दृष्टिगोचर होती है वह गायत्री का ही स्वरूप है। जो कुछ भी सिद्धियाँ, विभूतियाँ, समृद्धियाँ इस संसार में दृष्टिगोचर हो रही हैं वे सामर्थ्य का ही प्रतिफल है। यह समर्थता चेतन प्राणियों में तो है ही, जड़ कहे जाने वाले परमाणुओं में भी उतनी ही सक्रिय है। इलेक्ट्रॉन, प्रोट्रॉन, न्यूट्रॉन आदि अणु घटक अपनी धुरी तथा कक्ष में भ्रमण करते हैं। ग्रह–नक्षत्र अपने यात्रा पथ पर भ्रमण करते हैं तथा पंच तत्त्वोंसे विनिर्मित विभिन्न पदार्थ परंपरा के अनुरूप व्यवस्था में–क्रमबद्ध मर्यादाओं में–बँधकर सृष्टि का निर्धारित क्रम चलाते रहते हैं। यह खेल उसी महत–तत्त्व का है जिसे ब्रह्म की स्फुरणा अथवा गायत्री के नाम से अध्यात्मवादी शब्दावली में स्थान दिया गया है।

इस महाशक्ति से हम जितने ही असंबद्ध रहते हैं उतने ही दुर्बल होते जाते हैं। जितने–जितने उसके समीप पहुँचते हैं, सान्निध्य लाभ लेते हैं, उपासना करते हैं, उतना ही अपना लाभ होता है। अग्नि के जो जितने समीप पहुँचता है उसे उतनी ही अधिक गरमी मिलती है, जो जितना दूर रहता है उसे उतना ही उस लाभ से वंचित रहना पड़ता है। इसलिए उस महाशक्ति का सान्निध्य लेकर अधिक बल प्राप्त करें यही उचित है।

मुद्रक : युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :

ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता :** विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार :** जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक :** मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने मे समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार :** जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्हों ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्हों ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षो में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्हों ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोंडों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार,समाज,राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at
www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org